Nautilus

LAUFBÄNDER

NTR 300/500/700/800

Bedienungs- & Montageanleitung

WICHTIGE SICHERHEITSMAßNAHMEN

Schließen Sie das Gerät erst ans Stromnetz an, wenn es komplett montiert und die Motorabdeckung angebracht ist.
1. Stecken Sie das Netzkabel des Geräts direkt in eine geerdete Steckdose, die eine Stromstärke von 15 Ampere (110 Volt) oder 10 Ampere (220 Volt) führt. Es wird empfohlen, einen Überspannungsschutz zu benutzen.

Anweisungen zur Erdung
Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

2. Stellen Sie das Gerät auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nicht auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät auch nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf. Passende Matten zum Unterlegen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, muss es durch ein Kabel der Firma Nautilus ersetzt werden.
3. Stellen Sie das Gerät so auf, dass die Steckdose sichtbar und zugänglich ist.
4. Starten Sie das Gerät nie, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeitskontrolle kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich immer auf die Fußschienen zu beiden Seiten des Rahmens, bis das Band läuft.
5. Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Tragen Sie immer Lauf- oder Turnschuhe mit Gummisohlen.
6. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie die Motorabdeckung des Geräts entfernen.
7. Halten Sie kleine Kinder während des Betriebs vom Gerät fern.
8. Halten Sie sich immer am Handlauf fest, wenn Sie beginnen, auf dem Band zu gehen oder zu laufen, bis Sie mit dem Gebrauch des Geräts vertraut sind.
9. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, drücken Sie sofort die Taste **EMERGENCY STOP** oder entfernen Sie den **SICHERHEITSSTECKER.** So kommt das Band sofort zum Stillstand.
10. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker gezogen und der Sicherheitsstecker entfernt sein.

SICHERHEITSHINWEIS

Fragen Sie Ihren Arzt oder einen Gesundheitsexperten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er oder sie kann Sie beraten, wie häufig, wie intensiv (geeigneter Herzfrequenz-Bereich) und wie lange Sie unter Berücksichtigung Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung trainieren sollten. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmachtsgefühle oder sonstige Beschwerden verspüren, BEENDEN SIE SOFORT DAS TRAINING! Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

MONTAGEANLEITUNG

ERFORDERLICHES WERKZEUG
_‘‘ Gabelschlüssel - Kreuzschlitzschraubenzieher - 3/16“ Sechskantschlüssel (beiliegend) -
_‘‘ Ratsche

Nehmen Sie den Beutel mit folgenden Montageteilen zur Hand:

Teil Nr.	Beschreibung	Anzahl
HH2001	Sechskantschlüssel	1
HH2055	5/16-18 x 2-1/2‘‘ Rundkopfbolzen	4
HH2102	5/16-18 x 1‘‘ Rundkopfschraube	4
HH2128	5/16 selbstsichernde Mutter	4
HH2153	5/16 x 5‘‘ Sechskantschraube	2
HH2154	5/16 Unterlegscheibe flach	2
HH2168	5/16-18 x 1 _‘‘ Sechskantschraube	2
HH2408	5/16 Unterlegscheibe sternförmig	7
MM0087	Sechskantschlüsselklemme	1
MM2105	Positionsring	1
HH2393*	#2 x 3/8‘‘ Flachkopfschraube	1
HH0237	#8 x _‘‘ Flachrundkopfschraube	7
	*(Optional nur für NTR700 & NTR800)	

ACHTUNG: SCHLIEßEN SIE DAS GERÄT ERST ANS STROMNETZ AN, WENN ES KOMPLETT MONTIERT UND DIE MOTORABDECKUNG ANGEBRACHT IST.

WARNUNG: AUFGRUND DER SCHWEREN TEILE SIND FÜR DIE MONTAGE DIESES GERÄTS ZWEI PERSONEN ERFORDERLICH.

HINWEIS: MIT DER RECHTEN SEITE DES GERÄTS IST DIE SEITE GEMEINT, AUF DER SICH IHRE RECHTE HAND BEFINDET, WENN SIE AUF DEM LAUFBAND MIT DEM GESICHT ZUR KONSOLE STEHEN, SO ALS WÜRDEN SIE DAS GERÄT BENUTZEN; MIT DER LINKEN SEITE DES GERÄTS IST DIE SEITE GEMEINT, AUF DER SICH IHRE LINKE HAND BEFINDET.

Nehmen Sie den gesamten Inhalt aus der Verpackung: (1) Montagegestell, (2) Handlaufverstärkungen, (1) Motorabdeckung, (1) Konsolenbefestigung, (1) Grundgestell, (1) Beutel mit Montageteilen. In der Explosionszeichnung finden Sie Abbildungen zu den Einzelteilen.

Schritt 1: Befestigung des Montagegestells
Lassen Sie das Montagegestell auf den Grundrahmen des Geräts gleiten. Achten Sie darauf, dass die Leitungen im Inneren des Gestells nicht beschädigt werden. Bringen Sie das Montagegestell mit (4) Rundkopfbolzen und (4) selbstsichernden Muttern am Grundgestell an (Fig.1). **Hinweis: Sichern Sie die Bolzen nicht.**

Schritt 2: Sicherung des Montagegestells
Sichern Sie die Rückseite des linken Montagegestells mit (2) 5/16-18 x 1 _“ Sechskantschrauben, (2) flachen Unterlegscheiben und (2) Positionsringen. Die Positionsringe sollten in Kontakt mit dem Rahmen sein. Ziehen Sie mit einer Ratsche die beiden Schrauben gut fest (Fig.2). Sichern Sie die Rückseite des rechten Montagegestells mit (2) 5/16-18 x 1 _“ Sechskantschrauben, (2) flachen Unterlegscheiben und (2) sternförmigen Unterlegscheiben und ziehen Sie die beiden Schrauben gut fest (Fig.2). Sichern Sie alle Bolzen aus Schritt 1.

Schritt 3: Anbringen der Handlaufverstärkung
Bringen Sie die Handlaufverstärkung mit (2) Rundkopfschrauben und (2) sternförmigen Unterlegscheiben mit Hilfe des beiliegenden Sechskantschlüssels am Montagegestell an.
HINWEIS: ZIEHEN SIE DIE BOLZEN NOCH NICHT FEST (Fig.3).

WARNUNG: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE DAS KABEL, DAS VON DER KONSOLE IN DAS MONTAGEGESTELL FÜHRT, NICHT EINKLEMMEN.

Schritt 4: Anbringen der Konsolenbefestigung
Legen Sie die Konsolenbefestigung auf das Untergestell (Fig.4a), heben Sie die Handläufe leicht an und führen Sie die Halterungen an der Unterseite in die Handlaufverstärkung ein (Fig.4b).

Schritt 5: Verbindung des Konsolenkabels (unten)
Verbinden Sie die Kabel, die aus der Unterseite des Montagegestells herausschauen, mit den jeweiligen Fassungen auf dem Controller (Fig.5).

Schritt 6: Verbindung des Konsolenkabels (oben)
Verbinden Sie die Kabel, die aus der Oberseite des Montagegestells herausschauen (Fig.6a), mit den Kabeln, die aus der Konsolenbefestigung herausschauen (Fig.6b). Vergewissern Sie sich, dass die Kabel nirgendwo eingeklemmt werden, wenn Montagegestell und Konsolenbefestigung angebracht werden.

7. Befestigen Sie die Konsole und die Konsolenabdeckung mit Hilfe des _“ Gabelschlüssels und des Sechskantschlüssels mit (2) 5/16 – 18 x 5“ Rundkopfbolzen, (4) sternförmigen Unterlegscheiben und (2) Rundkopfschrauben auf dem Montagegestell (Fig.5).
8. Bringen Sie mit (7) Flachrundkopfschrauben die Motorabdeckung an und ziehen Sie die Schrauben mit dem Kreuzschlitzschraubenzieher fest.
9. Ziehen Sie die Bolzen aus Schritt 3 fest.
10. Überprüfen Sie zweimal, ob alle Bolzen sicher festgezogen sind.
11. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Sechskantschlüsselklemme und befestigen Sie diese an einer beliebigen Stelle (Vorschlag: An der Abschlusskappe in der Nähe der hinteren Rolle). Der Gebrauch des Sechskantschlüssels ist unter „Wartung und Pflege“ erklärt.

ENTFERNUNG DER SICHERHEITSLEINE
HINWEIS: Dieser Schritt bezieht sich auf Geräte, die zu kommerziellen Zwecken genutzt werden und nur auf die Modelle 700 & 800. Wünschen Sie, dass der Sicherheitsstecker nicht entfernbar ist, gehen Sie wie folgt vor: Ziehen Sie den Sicherheitsstecker aus der Notfalltaste. Schneiden Sie die am Stecker befindliche Sicherheitsleine durch und entfernen Sie sie. Entfernen Sie auch die Befestigung der Sicherheitsleine. Bringen Sie den Sicherheitsstecker wieder an der Notfalltaste an. Stecken Sie eine Flachkopfschraube in die Öffnung, in der die Leine war und ziehen Sie sie fest. WARNUNG: Ziehen Sie die Schraube nicht zu stark fest, da sie leicht überdreht werden kann.

EINSTELLUNG DER HINTEREN FÜßE
Steht das Gerät uneben, können Sie die hinteren Füße mit einem 9/16“ Gabelschlüssel einstellen, sodass das Gerät stabil auf dem Boden steht (Fig.6).

WARNUNG
- **Laufbänder sind sehr schwere Trainingsgeräte und sollten mit Vorsicht gebraucht werden.**
- **Kinder dürfen nicht auf dem Gerät spielen.**
- **Sollten Sie Fragen zum Gebrauch dieses Geräts haben, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.**

GEBRAUCH DES GERÄTS: HINWEISE FÜR ANFÄNGER

Start
Wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder in der Vergangenheit gesundheitliche Probleme hatten und zum ersten Mal Fitness betreiben, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Bevor Sie auf das Laufband steigen, machen Sie sich erst mit der Bedienung vertraut – erhöhen und senken Sie Geschwindigkeit und Steigung und gewöhnen Sie sich an die Bedienelemente. Dann steigen Sie auf das Band, stellen sich auf die Fußschienen zu beiden Seiten des Bands und halten sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Stellen Sie das Gerät auf eine langsame Geschwindigkeit von 1,5 bis 3 km/h ein. Stehen sie gerade, sehen Sie nach vorn und „scharren" Sie mehrere Male mit nur einem Fuß auf dem Band. Dann steigen Sie auf das Band und beginnen zu laufen. Sobald Sie sich dabei wohl fühlen, erhöhen Sie langsam die Geschwindigkeit auf 3 bis 5 km/h. Behalten Sie diese Geschwindigkeit 10 Minuten lang bei. Bringen Sie dann das Gerät langsam zum Stillstand und steigen Sie herunter.

Fortsetzung
Laufen Sie ca. 1,5 km bei gleich bleibendem Tempo und stoppen Sie die Zeit. Sie werden wahrscheinlich zwischen 15 und 25 Minuten benötigen. Bei einer Geschwindigkeit von 5 km/h werden Sie etwa 20 Minuten für 1,5 km benötigen. Wenn Ihnen das nach einigen Malen relativ leicht fällt, können Sie Geschwindigkeit und Steigung allmählich erhöhen und 30 Minuten lang trainieren. Wenn Sie Ihr Laufprogramm beginnen, machen Sie sich klar, dass Sie keine Eile haben. Es geht hierbei um Gesundheit auf Lebenszeit und nicht um ein Wunder, das über Nacht geschieht.

Wie oft?
- Ziel: drei- bis fünfmal pro Woche 15 bis 60 Minuten.
- Planen Sie Ihr Training im Voraus; trainieren Sie auch dann, wenn Sie eigentlich keine Lust haben.
- Kontrollieren Sie die Intensität des Trainings mit der Geschwindigkeit und/oder der Steigung.
- Erhöhen Sie die Steigung anfangs nicht. Sollten Sie aber die Intensität steigern wollen, ist das Erhöhen der Steigung sehr effektiv.

Empfohlene Trainingsprogramme
Quickie
- ein 15- bis 20-minütiges Training, das Sie innerhalb kurzer Zeit in Schwung bringt.
- Wärmen Sie sich 2 Minuten lang bei einer Geschwindigkeit von 5 km/h auf.
- Erhöhen Sie dann für jeweils 2 Minuten die Geschwindigkeit auf 5,3 und 5,8 km/h.
- Nun erhöhen Sie alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h, bis Sie schwerer atmen, aber nicht keuchen. Behalten Sie diese Geschwindigkeit so lange wie möglich bei. Sollten Sie außer Atem kommen, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit um 0,3 km/h. Zum Abkühlen verringern Sie die Geschwindigkeit während der letzten 4 Minuten auf 5 km/h.
- Verspüren Sie während der Geschwindigkeitserhöhungen noch keine große Anstrengung, erhöhen Sie leicht die Steigung. Damit steigern Sie die Intensität des Trainings.

Calorie-Burner
- Ein intensives Training, mit dem Sie mehr Kalorien verbrennen
- Wärmen Sie sich 5 Minuten lang bei 4 oder 5 km/h auf.
- Erhöhen Sie dann alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h, bis Sie bei einem anspruchsvollen Tempo angelangt sind, das Sie 45 Minuten beibehalten können.
- Trainingssteigerung: laufen Sie z.B. für die Dauer einer einstündigen TV-Show.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit während jeder Werbepause um 0,3 km/h.
- Gehen Sie dann bis zur nächsten Pause wieder zur normalen Geschwindigkeit über.
- Die Erhöhung der Geschwindigkeit in der Werbepause und die damit einhergehende erhöhte Herzfrequenz steigern den Kalorienverbrauch.
- Zum Abkühlen verringern Sie die Geschwindigkeit während der letzten 4 Minuten auf 5 km/h.

Kleidung
Alles was Sie brauchen sind ein Paar feste Schuhe. Laufschuhe eignen sich nicht besonders gut, wenn Sie auf dem Laufband nur walken. Benutzen Sie Turnschuhe mit verstärkter Ferse und viel Platz für die Zehen, so dass sie nicht vorne anstoßen. Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung.

Stretching
Mit welcher Geschwindigkeit Sie auch laufen, Stretching ist immer wichtig. Warme Muskeln reagieren besser auf Dehnung als kalte, deshalb sollten Sie sich fünf oder zehn Minuten lang einlaufen, bis Sie warm sind. Führen Sie dann die unten beschriebenen Dehn-Übungen aus – jede Übung fünfmal pro Bein, jeweils 10 Sekunden oder länger. Wiederholen Sie die Übungen nach dem Training.

- **Achillessehne und Wade -** Legen Sie beide Hände an die Wand und stellen Sie einen Fuß hinter sich. Das hintere Bein ist gestreckt und die Ferse bleibt auf dem Boden. Lehnen Sie sich nun gegen die Wand. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

- **Quadrizeps -** Legen Sie die linke Hand an die Wand oder auf den Tisch, um das Gleichgewicht zu halten. Führen Sie dann die rechte Hand hinter den Rücken und umfassen Sie Ihren rechten Knöchel. Ziehen Sie ihn sanft in Richtung Gesäß, bis Sie die Spannung entlang der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

- **Kniesehne.** Stehen Sie auf einem Bein und stützen Sie das andere Bein parallel zum Boden auf einen Tisch oder Ähnliches. Bringen Sie beide Hände soweit wie möglich in Richtung des aufgestützen Fußes. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Laufen/Walking
Weitere hilfreiche Informationen zum Thema Walking und Laufen finden Sie im Internet oder in zahlreichen Büchern. Darüber hinaus kann ein Training mit einem Personal Trainer sehr sinnvoll sein. Er kann Ihnen einen speziell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan erstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Fitness-Training.
Der richtige Zeitpunkt, damit zu beginnen, ist JETZT!

GEBRAUCH DES HERZFREQUENZ-MESSERS: HINWEISE FÜR ANFÄNGER

So benutzen Sie die Herzfrequenz-Funktion Ihres Geräts

Herzfrequenz-Sensor (nur NTR 700 & 800)
Der Griff mit Pulsabnehmer ermöglicht die Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vor, während und nach dem Training. Die Herzfrequenz wird im Display der Konsole angezeigt.

- **Anfänger, die zum ersten Mal ein Laufband benutzen, sollten sich bei Gebrauch der Herzfrequenz-Funktion zu beiden Seiten des Bands auf die Seitenschienen stellen.**

Sensorische Herzfrequenz-Messung:

- Schalten Sie das Gerät ein.
- Legen Sie die Hände auf den Metallsensor am Griff; die rechte Hand am rechten Sensor, die linke Hand am linken Sensor.
- Üben Sie nicht zu viel Druck auf die Griffe aus, da sonst die Messung ungenau werden kann.
- Nach sechs oder sieben Pulsschlägen wird Ihre Herzfrequenz im Fenster HERZFREQUENZ angezeigt.

Gebrauch des Brustgurts (NTR 300, 500, 800)
Mit Hilfe des Brustgurts können Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings jederzeit kontrollieren oder ein voreingestelltes Herzfrequenz-Programm benutzen.

1. Befestigen Sie den Sender am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie die Länge des Gurts so ein, dass er genau passt und bequem auf der Haut liegt. Legen Sie den Gurt um die Brust, etwa unterhalb der Brustmuskeln, und schließen Sie ihn.
3. Ziehen Sie den Sender ein wenig von der Brust weg und befeuchten Sie die Elektroden auf der Rückseite.
4. Die befeuchteten Elektroden müssen nun fest auf der Haut aufliegen.

- Der Brustgurt überträgt Ihre Herzfrequenz an den Empfänger des Geräts, sodass Ihre Herzfrequenz innerhalb weniger Sekunden angezeigt wird.
- Falls Ihr Gerät mit Herzfrequenz-Programmen ausgestattet ist, finden Sie auf den folgenden Seiten dieser Bedienungsanleitung eine Erklärung dieser Programme.

(Benötigt der Sender Batterien, folgen Sie beim Wechsel diesen Anweisungen)
Batteriewechsel für Brustgurt-Sender
Die Batterie im Brustgurt kann durch eine 3 Volt Lithium-Batterie ersetzt werden.

1. Entfernen Sie die vier Schrauben vom Batteriefach auf der Rückseite des Senders.
2. Entfernen Sie die Abdeckung des Batteriefachs und die darunter befindliche Plastik-Abdeckung.
3. Entfernen Sie die Batterie mit einem kleinen flachen Schraubenzieher. Legen Sie eine 3 Volt Lithium-Batterie ein.
4. Achten Sie beim Einlegen darauf, dass der Pluspol „+“ nach oben zeigt. Bringen Sie die Plastik-Abdeckung wieder genauso an wie vorher. Bringen Sie die Batterieabdeckung sowie die Schrauben wieder an.

NTR 500/800 KONSOLE

Einstellung von Geschwindigkeit, Trainingszeit, Gewicht, max. Geschwindigkeit, Alter, gewünschter Herzfrequenz oder Programmnummer

Anzeige der Herzfrequenz in Schlägen/Minute

Anzeige von Trainingszeit oder verbleibender Zeit. Anzeige von Tempo (Minuten pro Meile/km), wenn Geschwindigkeit eingestellt

Anzeige von Strecke (mph oder km/h) und Kalorien (Kalorien/Std.)

Anzeige von Steigung, Trainingszeit, Gewicht, max. Geschwindigkeit, Alter und gewünschter Herzfrequenz

Ein- und Ausschalten des Displays

Start des Bands bei minimaler Geschwindigkeit (0,5 mph oder 0,8 km/h). Zum Pausieren während des Trainings zu drücken

Nach Eingabe von Trainingszeit, max. Geschwindigkeit, Gewicht, Alter, gewünschter Herzfrequenz oder Programmnummer zu drücken

Auswahl des Programms

Anzeige der Steigung

Anzeige der aktuellen Position auf einer Strecke von 0.25 Meilen/0,4 km oder Anzeige des Kursprofils

Anzeige der Geschwindigkeit (mph oder km/h)

Message Center

NTR 500/800 BETRIEBSANLEITUNG

VOR DEM START

Stellen Sie sich auf die Schienen zu beiden Seiten des Laufbands. Stellen Sie sich nicht auf das Band, wenn Sie es starten oder stoppen. Schließen Sie den Sicherheitsstecker an und befestigen Sie die Leine an Ihrer Kleidung. Anfängern wird empfohlen, bei niedriger Geschwindigkeit zu bleiben und sich am Handlauf festzuhalten, bis sie sich sicher fühlen.

START

1. Drücken Sie die Taste POWER.
2. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band setzt sich mit Mindestgeschwindigkeit in Bewegung. Die Zeit beginnt zu laufen.
3. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) Geschwindigkeit (SPEED) und Steigung (INCLINE) ein.

STOPP

1. Steigen Sie auf den Seitenschienen vom Band.
2. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band kommt zum Stillstand. Im Display erscheint der Pausenmodus (PAUSE MODE).
3. Drücken Sie die Taste POWER, um das Gerät auszuschalten.
   ACHTUNG: Das Band kann sofort angehalten werden. Drücken Sie dazu die Taste POWER, ziehen Sie den Sicherheitsstecker oder drücken Sie die Taste EMERGENCY STOP.
   WARNUNG: AUF DIESE WEISE WIRD DAS LAUFBAND ABRUPT ZUM STILLSTAND GEBRACHT.

PROGRAMM 1 – MANUELLER BETRIEB

1. Drücken Sie die Taste POWER.
2. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) das Körpergewicht ein und drücken Sie dann die Taste ENTER.
3. Wählen Sie mit der Taste PROGRAM oder den Tasten (+)/(-) Programm 1 (P1) und drücken Sie die Taste ENTER.
4. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) die Trainingszeit (10-99 Minuten) ein und drücken Sie die Taste ENTER.
5. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band setzt sich mit Mindestgeschwindigkeit in Bewegung. Die gewählte Trainingszeit wird heruntergezählt. Ein Punkt beginnt in der Anzeige des Kursprofils zu blinken.
6. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) Geschwindigkeit (SPEED) und Steigung (INCLINE) ein.
7. Am Ende des Trainings kommt das Band zum Stillstand und die Steigung kehrt auf 0 zurück. Im Display werden die verbrauchten Kalorien und die zurückgelegte Trainingsstrecke angezeigt.
8. Drücken Sie die Taste POWER, um das Gerät auszuschalten. Andernfalls schaltet sich das Gerät nach einer Minute automatisch aus.

PROGRAMME 2-6 – VOREINGESTELLTE PROGRAMME

1. Drücken Sie die Taste POWER.
2. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) das Körpergewicht ein und drücken Sie dann die Taste ENTER.
3. Wählen Sie mit der Taste PROGRAM oder den Tasten (+)/(-) Programm 2, 3, 4, 5 oder 6 (P2-P6) aus. Drücken Sie dann die Taste ENTER.
4. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) die maximale Geschwindigkeit ein und drücken Sie die Taste ENTER. Die Geschwindigkeit für jedes Programmintervall basiert auf einem prozentualen Anteil der maximalen Geschwindigkeit, die Sie gewählt haben.
5. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) die Trainingszeit (10-99 Minuten) ein und drücken Sie die Taste ENTER.
6. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band setzt sich mit Geschwindigkeit und Steigung von Intervall 1 in Bewegung. Die gewählte Trainingszeit wird heruntergezählt.
7. Jedes Programm besteht aus 21 Intervallen. Vor jedem Intervallwechsel leuchtet die Anzeige auf und ein Piepton ist zu hören. (Hinweis: Sie können die Steigung jedes Intervalls mit Hilfe der Tasten (+)/(-) INCLINE vorübergehend „deaktivieren“. Dies dauert bis zum nächsten Intervallwechsel.)

8. Am Ende des Trainings läuft das Band mit der zuletzt eingestellten Geschwindigkeit weiter. Im Display erscheinen die Ergebnisse: gesamte Trainingszeit, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Geschwindigkeit, gesamte zurückgelegte Strecke und durchschnittliche Steigung. In der Punkt-Matrix-Anzeige werden der Steigungszuwachs und die gesamte bisher auf dem Gerät zurückgelegte Strecke ausgegeben.
9. Drücken Sie die Taste START/PAUSE, um das Band zum Stillstand zu bringen.
10. Drücken Sie die Taste POWER, um das Gerät auszuschalten
    ODER

stellen Sie sich auf die Seitenschienen und drücken Sie die Taste START/PAUSE, um das Training wieder aufzunehmen. Das Band setzt sich mit der zuletzt eingestellten Geschwindigkeit in Bewegung, und die Zeit läuft da weiter, wo sie aufgehört haben. ACHTUNG: STEHEN SIE AUF DEN SEITENSCHIENEN. DAS BAND BEGINNT BEI DER GESCHWINDIGKEIT ZU LAUFEN, BEI DER SIE ES ANGEHALTEN HABEN. Das Gerät befindet sich im manuellen Modus und Sie können Geschwindigkeit und Steigung wie oben angegeben einstellen.

11. Beenden Sie Ihr Training, indem Sie die unter STOPP angegebenen Schritte ausführen.

Programme 7-8 – Herzfrequenz-Programme
(Tragen des Herzfrequenzmessers erforderlich)

1. Drücken Sie die Taste POWER.
2. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) das Körpergewicht ein und drücken Sie dann die Taste ENTER.
3. Wählen Sie mit der Taste PROGRAM oder den Tasten (+)/(-) Programm 7 oder 8 (P7-P8). Drücken Sie die Taste ENTER.
4. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) das Alter ein und drücken Sie die Taste ENTER.
5. Nun wird ein geeigneter Herzfrequenz-Wert vorgeschlagen. Wünschen Sie einen anderen Wert, können Sie diesen mit den Tasten (+)/(-) einstellen. Drücken Sie die Taste ENTER.
6. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band setzt sich mit Mindestgeschwindigkeit in Bewegung. Die Zeit beginnt zu laufen.
7. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) die Geschwindigkeit (SPEED) ein.

Das Band stellt nun die Steigung automatisch so ein, dass die Herzfrequenz im geeigneten Bereich bleibt:

- Liegt die aktuelle Herzfrequenz 26 oder mehr Schläge (pro Minute) unter dem Zielwert, findet keine Anpassung der Steigung statt. Dadurch wird eine Aufwärmphase gewährleistet.
- Liegt die aktuelle Herzfrequenz 11 bis 25 Schläge (pro Minute) unter dem Zielwert, erhöht sich die Steigung nach 15 Sekunden um 1%.
- Liegt die aktuelle Herzfrequenz 6 bis 10 Schläge (pro Minute) unter dem Zielwert, erhöht sich die Steigung nach 30 Sekunden um 1%.
- Liegt die aktuelle Herzfrequenz 3 bis 5 Schläge (pro Minute) unter dem Zielwert, erhöht sich die Steigung nach 15 Sekunden um _ %.
- Weicht die aktuelle Herzfrequenz um nicht mehr als 2 Schläge (pro Minute) vom Zielwert ab, findet keine Anpassung der Steigung statt.
- Liegt die aktuelle Herzfrequenz 3 oder mehr Schläge (pro Minute) über dem Zielwert, verringert sich die Steigung nach 15 Sekunden um 1%. Erreicht die Steigung das Minimum und die Herzfrequenz liegt noch immer über dem Zielwert, wird der Trainierende aufgefordert, die Geschwindigkeit zu reduzieren.

8. Sie können die Herzfrequenz jederzeit während des Trainings mit Hilfe der Tasten (+)/(-) INCLINE ändern.
9. Beenden Sie Ihr Training, indem Sie die unter STOPP angegebenen Schritte ausführen.

Herzfrequenz-Bestimmung für die Herzfrequenz-Programme

Es ist ganz einfach, die eigene Herzfrequenz zu bestimmen. Was ist Ihr vorrangiges Trainingsziel?

- Programm WEIGHT LOSS (Gewichtsverlust) Wählen Sie Programm 7 (P7)
- Programm CARDIOVASCULAR (Herz-Kreislauf) Wählen Sie Programm 8 (P8)

Programm WEIGHT LOSS (Gewichtsverlust, P7)
ist für Trainierende gedacht, deren vorrangiges Ziel Gewichtsverlust oder Körperfettreduzierung ist. Die geeignete Herzfrequenz lässt sich folgendermaßen errechnen:
(220-Lebensalter) x 65%, z.B.: 45 Jahre, (220-45) x 65% = geeignete Herzfrequenz 114 Schläge/Minute
Dieses Programm wird besonders Anfängern empfohlen. Sollte das Training zu anstrengend sein, kann die gewünschte Herzfrequenz mit Hilfe der Taste (-) INCLINE gesenkt werden. Für weitere Informationen siehe Herzfrequenz-Tabelle (Fig.1).

Programm CARDIO (Herz-Kreislauf, P8)
ist für Trainierende gedacht, die ihre Kondition verbessern und ihre sportliche Leistung steigern wollen. Die geeignete Herzfrequenz lässt sich folgendermaßen errechnen:
(220-Lebensalter) x 80%, z.B.: 45 Jahre, (220-45) x 80% = geeignete Herzfrequenz 140 Schläge/Minute
(Fig.1)

Herzfrequenz-Tabelle

Herzfrequenz – Schläge pro Minute

Konditionstraining 65-85%

Fettverbrennung 55-65%

Aufwärmen/Abkühlen 55% oder weniger

Alter

PROGRAMM U1, U2 und U3 – Individuelle Programme
Sie können Ihr eigenes Programm durch Wahl von Geschwindigkeit und Steigung für jedes der zehn Intervalle gestalten.

Vorprogrammierung der Benutzerprogramme:
1. Drücken Sie die Taste POWER.
2. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) das Körpergewicht ein und drücken Sie dann die Taste ENTER.
3. Wählen Sie mit der Taste PROGRAM oder den Tasten (+)/(-) Programm U1, U2 oder U3. Drücken Sie dann die Taste ENTER.
4. Stellen Sie für das erste Intervall mit den Tasten (+)/(-) Geschwindigkeit (SPEED) und Steigung (INCLINE) ein. Drücken Sie die Taste ENTER.
5. Stellen Sie Geschwindigkeit und Steigung für das zweite Intervall wie unter 4. angegeben ein, drücken Sie die Taste ENTER, wiederholen Sie den Vorgang für alle 21 Intervalle und drücken Sie dann die Taste START/PAUSE.
6. Stellen Sie mit den Tasten (+)/(-) die Trainingszeit (10-99 Minuten) ein und drücken Sie die Taste ENTER.
7. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Die Zeit beginnt zu laufen und das Band setzt sich mit der für Intervall eins gewählten Geschwindigkeit und Steigung in Bewegung.
8. Die gewählte Trainingszeit teilt sich gleichmäßig zwischen den 21 Intervallen auf. Vor jedem Wechsel der Geschwindigkeit oder Steigung leuchtet die Anzeige auf und ein Piepton ist zu hören.
9. Am Ende des Trainings läuft das Band mit der zuletzt eingestellten Geschwindigkeit und Steigung weiter. Im Display erscheinen die Ergebnisse: gesamte Trainingszeit, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Geschwindigkeit, gesamte zurückgelegte Strecke, durchschnittliche Steigung und Steigungszuwachs.
10. Drücken Sie die Taste START/PAUSE, um das Band zum Stillstand zu bringen.
11. Drücken Sie die Taste POWER, um das Gerät auszuschalten
    ODER

stellen Sie sich auf die Seitenschienen und drücken Sie die Taste START/PAUSE, um das Training wieder aufzunehmen. Das Band setzt sich mit der zuletzt eingestellten Geschwindigkeit in Bewegung und die Zeit läuft da weiter, wo Sie aufgehört haben.
ACHTUNG: STEHEN SIE AUF DEN SEITENSCHIENEN. DAS BAND BEGINNT BEI DER GESCHWINDIGKEIT ZU LAUFEN, BEI DER SIE ES ANGEHALTEN HABEN. Das Gerät befindet sich im manuellen Modus und Sie können Geschwindigkeit und Steigung wie oben angegeben einstellen.
12. Beenden Sie Ihr Training, indem Sie die unter STOPP angegebenen Schritte ausführen.

Das Gerät speichert die Einstellungen der 21 Intervalle für das nächste Mal, wenn Sie das Programm benutzen. Während des Programms können Sie Geschwindigkeit (SPEED) und Steigung (INCLINE) für jedes Intervall ändern. Das Gerät speichert die Änderungen für das nächste Mal, wenn Sie das Programm benutzen.

Quick-Funktion der Benutzerprogramme
Vorprogrammierung der Benutzerprogramme: Drücken Sie während der Einstellung des Gewichts die Taste PROGRAM oder ENTER. Mit den Tasten PROGRAM (Programm), INCLINE (Steigung) oder SPEED (Geschwindigkeit) können Sie das Benutzerprogramm U1, U2 oder U3 wählen. Durch Drücken der Taste ENTER startet das gewählte Benutzerprogramm. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung für Intervall eins mit den Tasten SPEED (Geschwindigkeit) und/oder INCLINE (Steigung) ein. Drücken Sie die Taste ENTER. Der für dieses Intervall eingegebene Wert für Geschwindigkeit bzw. Steigung wird gespeichert; nun erscheint automatisch das nächste Intervall zur Programmierung. Wiederholen Sie den Vorgang für alle 21 Intervalle oder bis die gewünschte Anzahl an Intervallen programmiert ist. Drücken Sie die Taste START/PAUSE, läuft der Text „ENTER WORKOUT TIME“ („Eingabe Trainingszeit“) über das Punkt-Matrix-Display und in der Anzeige TIME/PACE (Zeit/Tempo) blinkt die vorher gewählte Zeit (oder die Voreinstellung 10:00).

Fahren Sie mit den Einstellungen wie im Benutzerprogramm fort oder drücken Sie zum Start des Trainings die Taste START/PAUSE.

PAUSENMODUS
Sie können während des Trainings jederzeit bis zu 5 Minuten pausieren. Der Pausenmodus (PAUSE MODE) funktioniert im manuellen Modus und in jedem Programm. Zum Pausieren steigen Sie vom Band auf die Seitenschienen. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Band kommt zum Stillstand.
Im Display erscheinen die gesamte Trainingszeit, durchschnittliche Herzfrequenz, durchschnittliche Geschwindigkeit, gesamte zurückgelegte Strecke, durchschnittliche Steigung und Steigungszuwachs.

Sie können Ihr Training da wieder aufnehmen, wo Sie stehen geblieben sind. Stehen Sie auf den Seitenschienen und drücken Sie jederzeit die Taste START/PAUSE. ACHTUNG: STEHEN SIE AUF DEN SEITENSCHIENEN. DAS BAND BEGINNT BEI DER GESCHWINDIGKEIT ZU LAUFEN, BEI DER SIE ES ANGEHALTEN HABEN. Während der Pause können Sie das Training beenden. Drücken Sie dazu die Taste POWER. Pausieren Sie länger als 5 Minuten, schaltet sich das Gerät automatisch aus.

NTR 500/800 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Steigung

Geschwindigkeit (x 10-% max)

Intervall

Geschwindigkeit

Steigung

Programm P2 – Walken für Anfänger

Ein großartiges Programm für Anfänger. Wählen Sie eine niedrige Maximalgeschwindigkeit bis Sie sich sicher fühlen.

Programm P3 – Hügelgelände

Bei diesem Programm geht es um einen gleichmäßigen Walk-/Laufschritt, jedoch mit vielen herausfordernden Hügeln. Großartig geeignet zur Gewichtskontrolle.

Programm P4 – Intervalltraining

In diesem Programm findet keine Anpassung der Steigung statt, es gibt jedoch viele Geschwindigkeitswechsel. Ein großartiges Programm für schnellere Jogger und Läufer.

Programm P5 – Intervall Hügel

Eine echte Herausforderung für die Oberschenkel durch zwei steile Hügel und allmählichen Geschwindigkeitsanstieg. Gut geeignet für Radfahrer.

Programm P6 – Hügel extrem

Ein Fortgeschrittenen-Programm mit vier fortschreitend höheren Hügeln. Das perfekte Programm für Athleten oder echte Fitnessfreaks.

Diagramme in % und mph (Meilen pro Stunde). Umrechnung:

mph	km/h
1.0	1.6
2.0	3.2
3.0	4.8
4.0	6.4
5.0	8.0
6.0	9.6
7.0	11.2
8.0	12.8
9.0	14.4
10.0	16.0
11.0	17.6
12.0	19.2

NTR 500/800 MESSAGE CENTER

Message Center

Auf Ihrem Display links unten befindet sich ein Feld mit der Bezeichnung Message Center. Es informiert Sie über Ihre Trainingsfortschritte und Weiteres.
Im Folgenden sind die einzelnen Informationen des Message Centers erklärt.

GEEIGNETE HERZFREQUENZ ERREICHT
Diese Information wird nur in den Herzfrequenz-Kontrollprogrammen (P7 & P8) vermittelt. Sie leuchtet auf, wenn Ihre geeignete Herzfrequenz um nicht mehr als 6 Schläge vom geeigneten Herzfrequenz-Wert abweicht.

MITTE
Diese Information leuchtet auf, wenn die Hälfte der gewählten Trainingszeit vorüber ist.

COOLDOWN ZONE
Diese Information leuchtet während der letzten Intervalle eines voreingestellten Programms auf und zeigt an, dass das Programm in die Cooldown Zone schaltet, d.h. Herzfrequenz und Trainingsintensität verringern sich. Abkühlen ist wichtig, um ein sicheres und produktives Training zu gewährleisten und sollte nicht übergangen werden.

TRAININGSERGEBNISSE
Am Ende des Trainings schaltet das Display in den Ergebnismodus und zeigt Schlüsseldaten des Trainings an wie durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliche Herzfrequenz, gesamter Steigungszuwachs, gesamte verbrauchte Kalorien & zurückgelegte Strecke und gesamte Trainingszeit. Diese Information ist wertvoll und hilfreich für die Kontrolle Ihrer Trainingsfortschritte. Halten Sie die Daten im Trainingstagebuch am Ende dieser Bedienungsanleitung fest. Die Trainingsergebnisse werden auch im Pausenmodus angezeigt.

BAND SCHMIEREN
Diese Information erscheint in einem 400-Stunden-Intervall und zeigt an, dass das Band möglichst bald gereinigt und geschmiert werden sollte. Unter „Wartung & Pflege“ finden Sie Anweisungen diesbezüglich. Nachdem das Band gereinigt und geschmiert wurde, wird die Information weiterhin angezeigt, bis sie zurückgesetzt wird. Dazu führen Sie die folgenden Schritte aus:
Bei ans Stromnetz angeschlossenem, aber nicht eingeschaltetem Gerät
drücken Sie die Taste SPEED (+) und lassen sie wieder los,
drücken Sie erneut die Taste SPEED (+) und lassen sie wieder los,
drücken Sie die Taste START/PAUSE und lassen sie wieder los,
drücken Sie erneut die Taste START/PAUSE und lassen sie wieder los,
drücken Sie die Taste SPEED (+) und lassen sie wieder los,
drücken Sie erneut die Taste SPEED (+) und lassen sie wieder los.

Das 400-Stunden-Intervall wird zurückgesetzt, die Information leuchtet nach weiteren 400 Stunden erneut auf.

ERSATZTEILLISTE (110 Volt)

Allgemeine Montageteile

Ersatzteil Nr.	Beschreibung
HH2445	Wechselstromanschluss
LL2002	Bandführung
KK2247	Antriebsriemen
KK2496	Brett
QQ2234	Kabel 54“
QQ2233	Kabel 34“
372112	Konsolenbefestigung
KK2616	Konsole Unterseite
QQ2152	Controller
HH2065	Sicherung
KK2596	Auflagefläche
442124	Montage Höhenverstellung
KK2495	Notfalltaste
KK2418	Abschlusskappe links
KK2419	Abschlusskappe rechts
KK6136	Ventilator 6“
PP3010	Laufrad

Ersatzteil Nr.	Beschreibung
442153	Montagerahmen
KK2448	Handlauf unten
442115	Handlaufverstärkung
KK2447	Handlauf oben
MM2220	Isolator, kurz
MM2219	Isolator, lang
KK2628	Motorabdeckung
KK2511	Motor Höhenverstellung
HH2189	Netzkabel
KK2493	Sicherheitsstecker
HH2191	hinterer Fuß
KK2572	vordere Rolle
KK2573	hintere Rolle
KK2429	Seitenschiene
KK2462	Seitenschienen-Abdeckung
QQ1513	Geschwindigkeitsabnehmer
HH2407	Feder für Stopptaste
442152	Montage Gestell
442244	Gestell links
442245	Gestell rechts
MM2037	Rad

Ersatzteile für Modell	**300**	**500**	**700**	**800**
Laufband	KK2575	KK2414	KK2414	KK2414
Konsole Oberseite	KK2617	KK2618	KK2619	KK2618
gebogener Handlauf unten links	KK2452	KK2452	------	------
gebogener Handlauf unten rechts	KK2454	KK2454	------	------
gebogener Handlauf oben links	KK2451	KK2451	------	------
gebogener Handlauf oben rechts	KK2453	KK2453	------	------
gebogene Handlauf-Abdeckung	------	------	KK2449	KK2449
gebogene Handlaufabdeckung mit Schild	------	------	KK2450	KK2450
Elektronische Anzeigetafel	QQ2199	QQ2200	QQ2113	QQ2200
Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung	QQ2198	QQ2198	------	QQ2198
Herzfrequenz-Sender	QQ2005	QQ2005	------	QQ2005
Herzfrequenz-Sensor	------	------	LL2156	LL2156
Aufkleber mit Bedienanleitung	MM2213	MM2223	MM2224	MM2223
Antriebsmotor	KK2497	KK2497	KK2252	KK2252
Motor-Grundgestell	LL2206	LL2206	------	------
Overlay	MM2242	MM2243	MM2210	MM2243

ERSATZTEILLISTE (220 Volt)

Allgemeine Montageteile

Ersatzteil Nr.	Beschreibung
HH2445	Wechselstromanschluss
LL2002	Bandführung
KK2247	Antriebsriemen
KK2496	Brett
QQ2234	Kabel 54“
QQ2233	Kabel 34“
QQ2169	Choke
372112	Konsolenbefestigung
KK2616	Konsole Unterseite
QQ2121	Controller
HH2002	Sicherung
KK2596	Auflagefläche
442124	Montage Höhenverstellung
KK2495	Notfalltaste
KK2418	Abschlusskappe links
KK2419	Abschlusskappe rechts
KK6136	Ventilator 6“
PP3010	Laufrad

Ersatzteil Nr.	Beschreibung
442153	Montagerahmen
KK2448	Handlauf unten
442115	Handlaufverstärkung
KK2447	Handlauf oben
MM2220	Isolator, kurz
MM2219	Isolator, lang
KK2628	Motorabdeckung
KK2225	Motor Höhenverstellung
KK2493	Sicherheitsstecker
HH2191	hinterer Fuß
KK2572	vordere Rolle
KK2573	hintere Rolle
HH2109	Schutzkappe
KK2429	Seitenschiene
KK2462	Seitenschienen-Abdeckung
QQ1513	Geschwindigkeitsabnehmer
HH2407	Feder für Stopptaste
442152	Montage Gestell
442244	Gestell links
442245	Gestell rechts
MM2037	Rad

Ersatzteile für Modell	**300**	**500**	**700**	**800**
Laufband	KK2203	KK2414	KK2414	KK2414
Konsole Oberseite	KK2617	KK2618	KK2619	KK2618
gebogener Handlauf unten links	KK2452	KK2452	------	------
gebogener Handlauf unten rechts	KK2454	KK2454	------	------
gebogener Handlauf oben links	KK2451	KK2451	------	------
gebogener Handlauf oben rechts	KK2453	KK2453	------	------
gebogene Handlauf-Abdeckung	------	------	KK2449	KK2449
gebogene Handlauf-Abdeckung mit Schild	------	------	KK2450	KK2450
Elektronische Anzeigetafel	QQ2199	QQ2200	QQ2113	QQ2200
Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung	QQ2198	QQ2198	------	QQ2198
Herzfrequenz-Sender	QQ2005	QQ2005	------	QQ2005
Herzfrequenz-Sensor	------	------	LL2156	LL2156
Aufkleber mit Bedienanleitung	MM2213	MM2223	MM2224	MM2223
Antriebsmotor	KK2523	KK2523	KK2553	KK2553
Overlay	MM2242	MM2243	MM2210	MM2243

Netzkabel	
Netzkabel Australien	HH2135
Netzkabel Großbritannien	HH2132
Netzkabel Europa	HH2133
Netzkabel Israel	HH2134

WARTUNG UND PFLEGE

Wie bei jedem anderen Gerät ist auch für Ihr Laufband ein wenig Pflege und Wartung nötig, damit es auch in ein paar Jahren noch reibungslos funktioniert.

BANDSPANNUNG

Da sich das Band mit der Zeit etwas dehnt, muss es gelegentlich gespannt werden. Ist das Band zu locker, kann es während des Laufens zum Stillstand kommen, während der Motor weiter läuft. ÜBERSPANNEN SIE DAS LAUFBAND NICHT. Eine verringerte Motorleistung und übermäßige Abnutzung der Rollen könnten die Folge sein. Ist das Band richtig gespannt, lässt es sich zu beiden Seiten 5-7 cm anheben. Ein schneller Test zur Überprüfung der Bandspannung: Unter dem Band sollten 3 Fingerbreit Platz sein.

Spannungseinstellung des Laufbands:
Benutzen Sie den beiliegenden Sechskantschlüssel (oder einen 3/16´´ Sechskantschlüssel). Stecken Sie den Sechskantschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der linken Abschlusskappe. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn einmal ganz herum. Wiederholen Sie den Vorgang mit der rechten Abschlusskappe. Überprüfen Sie nun die Bandspannung. Wiederholen Sie gegebenenfalls den oben beschriebenen Vorgang, bis die Bandspannung korrekt ist. Achten Sie darauf, dass beide Seiten des Bands gleichmäßig gespannt sind.

ZENTRIERUNG DES LAUFBANDS

Das Band muss gelegentlich zentriert werden.
Vergewissern Sie sich zuerst, ob das Band richtig gespannt ist (siehe oben).
Lassen Sie dann das Gerät bei einer Geschwindigkeit von ca. 6 km/h (3.5 mph) laufen. Stecken Sie den Sechskantschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der linken Abschlusskappe.

Hat sich das Band nach rechts verschoben:
Drehen Sie den rechten Einstellbolzen um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, den linken Einstellbolzen um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Bewegt sich das Band nicht, wiederholen Sie den Vorgang, bis das Band zentriert ist.

Hat sich das Band nach links verschoben:
Drehen Sie den linken Einstellbolzen um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und den rechten Einstellbolzen um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
Bewegt sich das Band nicht, wiederholen Sie den Vorgang, bis das Band zentriert ist.

Überprüfen Sie nun die Bandspannung (siehe oben)

WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG: TRENNEN SIE DAS GERÄT IMMER ERST VOM NETZ, BEVOR SIE ES REINIGEN, SCHMIEREN ODER WARTEN.

REINIGUNG

Herkömmliche Reinigung wird die Lebensdauer Ihres Geräts erheblich verlängern.

Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Vergessen Sie nicht, die Seitenschienen und die freiliegenden Teile zu beiden Seiten des Laufbands zu reinigen.

Wir empfehlen Ihnen, das Gerät auf eine spezielle Matte zu stellen. Sie dämpft das Geräusch und hält Staub von den empfindlichen Teilen des Geräts fern.

Die Oberfläche des Laufbands kann mit einem feuchten Tuch und Seife gereinigt werden. Passen Sie auf, dass keine Flüssigkeit in die Nähe des Motors oder unter das Band gelangt.

WARNUNG: TRENNEN SIE DAS GERÄT IMMER ERST VOM NETZ, BEVOR SIE DIE MOTORABDECKUNG ENTFERNEN.
Entfernen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung und den darunter befindlichen Staub.

SCHMIEREN DES LAUFBANDS UND DER AUFLAGEFLÄCHE

Dieses Gerät wurde im Werk bereits geschmiert. Die Reibung zwischen Band und Auflagefläche ist sehr wichtig für die Funktion und Lebensdauer Ihres Geräts, deshalb muss es regelmäßig geschmiert werden. Es wird empfohlen, die Auflagefläche unter dem Band regelmäßig zu überprüfen. Sieht sie abgenutzt aus, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.

Es wird empfohlen, die Auflagefläche in folgenden Zeitabständen zu schmieren:

Benutzung des Geräts	weniger als 3 Std./Woche	jährlich
	3-5 Std./Woche	alle 6 Monate
	mehr als 5 Std./Woche	alle 3 Monate

Verwenden Sie zum Schmieren Ihres Geräts ein von Ihrem Fachhändler empfohlenes Mittel.

STÖRUNGSBEHEBUNG

Problem	Ursache	Abhilfe
Gerät startet nicht	1. Keine Verbindung mit dem Stromnetz 2. Sicherheitsstecker nicht angebracht 3. Sicherung des Geräts ausgelöst	1. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose 2. Bringen Sie den Sicherheitsstecker an 3. Schalten Sie die Sicherung ein
Steigung funktioniert nicht exakt	1. Außerhalb der Kalibrierungsgrenzen	1. Kalibrieren Sie das Gerät neu (siehe Kalibrierung)
Geschwindigkeit funktioniert nicht exakt	1. Außerhalb der Kalibrierungsgrenzen 2. Anzeige in Meilen	1. Kalibrieren Sie das Gerät neu (siehe Kalibrierung) 2. Stellen Sie auf Kilometer pro Stunde um (siehe Kalibrierung) 3.
Laufband schleift	1. Laufband nicht gespannt	1. Stellen Sie die Laufbandspannung ein (siehe „Wartung und Pflege“)
Laufband nicht zentriert	1. Laufbandspannung über der hinteren Rolle ist ungleichmäßig	1. Zentrieren Sie das Laufband (siehe „Wartung und Pflege“)
Herzfrequenz wird nicht angezeigt (bei Gebrauch des Herzfrequenz-Messers)	1. Schlechter Kontakt der Messsonde mit der Haut 2. Elektromagnetische Störfelder	1. Befeuchten Sie die Haut an der Kontaktstelle des Brustgurts oder drehen Sie diesen um 2. Schalten Sie Fernseher, Mikrowelle oder Computer in einer Entfernung von 2 Metern zum Gerät aus
Gerät quietscht beim Laufen	1. Drehpunkte müssen geschmiert werden	1. Schmieren Sie die Drehpunkte (siehe Explosionszeichnung)

DIE SICHERUNG AN IHREM GERÄT BEFINDET SICH
auf der Vorderseite in der Nähe des Netzkabels

KALIBRIERUNG

NTR 500/800

WARNUNG: STELLEN SIE SICH WÄHREND DES GESAMTEN KALIBRIERUNGSVORGANGS NUR AUF DIE SEITENSCHIENEN UND KEINESFALLS AUF DAS LAUFBAND. DAS GERÄT MUSS VOR DER KALIBRIERUNG AUSGESCHALTET WERDEN.

1. Drücken Sie die Taste EMERGENCY STOP und halten sie sie gedrückt.
2. Drücken Sie nun, während Sie die Taste EMERGENCY STOP gedrückt halten, die Tasten (+)/(-) INCLINE und halten Sie sie gedrückt.
3. Lassen Sie die Taste EMERGENCY STOP los. Ein Piepton sollte zu hören sein. Falls nicht, wiederholen Sie die oben angegebenen Schritte.
4. Lassen Sie die Tasten (+)/(-) INCLINE los.
5. Drücken Sie die Taste START/PAUSE, um von Meilen- auf Kilometer-Anzeige zu wechseln. Zunächst erscheint die Höchstgeschwindigkeit, dann ein „E“ für Anzeige in Meilen und ein „N“ für Anzeige in Kilometern.
6. Drücken Sie die Taste ENTER.
7. Drücken Sie die Taste START/PAUSE. Nun beginnt die Kalibrierung. Sobald sie erfolgreich beendet ist, erscheint im Display CAL PASS.
8. Drücken Sie die Taste POWER. Ihr Gerät ist nun zur Inbetriebnahme bereit.

TRAININGSTAGEBUCH

Datum	Trainingszeit	Strecke	Programm	durchschnittliche Geschwindigkeit	durchschnittliche Herzfrequenz

Das Führen eines Trainingstagebuchs ist hilfreich, um Trainingsziele im Auge zu behalten und motiviert zu bleiben!

FERTIGEN SIE VOR GEBRAUCH AUSREICHEND KOPIEN AN.